

Athlétisme : Jardin de sauts

Matière tirée principalement de 4 leçons (n° 4-5-18 et 20) J+S-kids athlétisme, dont les auteurs sont Andrea Thali et Andreas Weber.

Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / esquisse	Matériel
5'	<p>Attrape-moi à la corde à sauter</p> <p>Former deux groupes. A saute à la corde sur place pendant 1 min. B essaie de toucher le plus possible de sauteurs sans les déranger. Après chaque contact, toucher le mur (en dehors des limites de la place de jeu). Qui arrive à faire le plus de contacts? <i>Coordination</i></p>		Cordes à sauter
5'	<p>Estafette au jeu de carte</p> <p>Les enfants sautent par dessus les petites haies avec deux contacts, finissent sur le gros tapis, une des cartes de jeu tournée à l'envers est prise, le chemin du retour se fait sans obstacles. Après avoir franchi la ligne, le prochain peut partir. Qui a le premier 4 cartes équivalentes? <i>Formation du rythme, réaction visuelle</i></p>		Jeux de cartes Gros tapis Petites haies
5'	<p>Glisser avec le tapis</p> <p>2 groupes se positionnent face à face. Quel groupe réussit de passer la ligne ennemie en sautant sur le tapis avec une réception correcte sur les fesses (interdit de sauter au bord du tapis). Variante avec 2 tapis. <i>Sauter loin, réception.</i></p>		Gros tapis Piquets
5'	<p>Le vol</p> <p>Appel sur deux éléments de caisson, en T, avant-dernier pas long, et dernier pas court, avec deux contacts sur les caissons. Variante : sauter et aller toucher un gros ballon avec les 2 pieds et les 2 mains</p>		2 caissons Gros tapis Gros ballon mousse
5'	<p>Hélicoptère</p> <p>Le moniteur fait tourner la corde. Les enfants sautent par-dessus la corde. Qui saute le plus longtemps sans faute? Variante: courir en cercle contre la corde (et sauter) <i>Solliciter la réaction, renforcement du pied</i></p>		Grande corde



Durée	Thème / exercice / forme de jeu	Organisation / esquisse	Matériel
5'	Sauter à la corde en groupe Deux balancent une corde longue. Entrer et ressortir, sauter en groupe, etc. selon le niveau des enfants. Former plusieurs groupes. <i>Forme sociale, diversité de sauts</i>		Grande corde
5'	Morsure de serpent Balancer la corde afin qu'elle imite le mouvement de serpent. Env. 5 enfants sautent en même temps.		Grande corde
10'	Graffitis Au mur sont collés à une hauteur de 1,60 - 2m des papiers (avec un cercle). Qui arrive à dessiner le plus joli visage sur la feuille <i>Exiger l'extension complète du corps.</i>		Feuilles de papier A3, feutres, stabilos, craies de couleur, scotch
10'	Collages au mur Groupe A+B, chaque enfant du groupe A essaye de coller le plus haut possible un papier post-it au mur. Groupe B essaye de les redescendre tous (1 essai par enfant). Combien restent collés ? 2-3 circuits. <i>Exiger l'extension complète du corps.</i>		Post-it
5'	Ecrire son prénom A l'aide de post-it composer son prénom le plus haut possible		Post-it et feutres
5'	Estafette: cueillir des pommes 2-3 groupes essaient, avec un élan d'env. 5m (poteau), de toucher un ruban attaché aux anneaux. S'il y parvient, le sauteur reçoit les points correspondants. <i>Exiger l'extension complète du corps.</i>		Anneaux Sautoirs multicolores
5'	Assieds-toi là Qui arrive, depuis une ligne, à s'asseoir en 1,5 minute le plus souvent possible sur le caisson sans utiliser les mains ! Appel sur une jambe! Nombre de points selon la hauteur du caisson. D'abord essayer, ensuite 2 circuits. Attention poser les caissons près de murs ou les aligner en T (sinon danger de renverser), attention à la tête. <i>Rotation après l'appel.</i>		3-4 caissons suédois